



**University of
Zurich^{UZH}**

**Zurich Open Repository and
Archive**

University of Zurich
University Library
Strickhofstrasse 39
CH-8057 Zurich
www.zora.uzh.ch

Year: 2013

**Book Review of: Neudeck, P.; Wittchen, H.-U. (eds) Exposure Therapy:
Rethinking the Model – Refining the Method Berlin, Springer, 2012, 358
Seiten, 978-1-4614-3341-5**

Grosse Holtforth, Martin

DOI: <https://doi.org/10.1159/000190015>

Posted at the Zurich Open Repository and Archive, University of Zurich

ZORA URL: <https://doi.org/10.5167/uzh-85817>

Journal Article

Published Version

Originally published at:

Grosse Holtforth, Martin (2013). Book Review of: Neudeck, P.; Wittchen, H.-U. (eds) Exposure Therapy: Rethinking the Model – Refining the Method Berlin, Springer, 2012, 358 Seiten, 978-1-4614-3341-5. Verhaltenstherapie, 23(1):56-58.

DOI: <https://doi.org/10.1159/000190015>

Metzner, M.S.

Achtsamkeit und Humor: Das Immunsystem des Geistes

Stuttgart, Schattauer, 2013, 164 Seiten, 19,95 EUR

ISBN 978-3794529360

Jede Rezension setzt Maßstäbe voraus, an denen das jeweilige Buch gemessen wird. So gesehen macht es Michael Metzner einem Rezensenten schwer: Seine Publikation «Achtsamkeit und Humor» ist ebenso wenig eine wissenschaftliche Abhandlung im engeren Sinne, in der Hypothesen kritisch diskutiert werden, wie ein Sachbuch, das den Anspruch erhebt, ein Thema umfassend darzustellen. Das Buch ist ein persönliches Bekenntnis, eben zu Achtsamkeit und Humor, das angereichert mit traditionellen Weisheiten und ausgewählten aktuellen Forschungsergebnissen, durchgehend mit Achtsamkeit und Humor geschrieben, charmant und ungemein sympathisch ist – und sich damit den üblichen Rezensionskriterien für Fachliteratur entzieht. Es ist ein Buch gegen einen von der Leistungsgesellschaft geprägten Zeitgeist und gleichzeitig ein Buch, das Sehnsüchte eben dieser Gesellschaft reflektiert, die postmodern alle Leistungsparadigmen, nach denen sie funktioniert, hinterfragt. In gewisser Weise ist es auch ein Buch der Generation Y, dabei aber selbstreflektiert, vorsichtig und damit durchaus weise. Fremde wie auch eigene Narzissmen werden leicht genommen. Man kann sich den Autor, der dezent Autobiographisches einbringt, angesichts all dessen nur mit einem sanften Lächeln auf den Lippen vorstellen.

An wen richtet sich nun dieses Buch? Ein therapeutisches Lehrbuch im engeren Sinne ist es jedenfalls nicht. Auch wenn Therapeuten mit Sicherheit vieles aus ihrer Psychotherapiepraxis darin wiederfinden werden – von der Geschichte des im Dunklen unterschiedlich wahrgenommenen Elefanten bis hin zum Straßenkehrer-Momo-Zitat – bleibt «Achtsamkeit und Humor» durch seine subtil abwägende Art anregend. Eigentlich sollte man beispielsweise allen Managern, die Quartalszahlen nachjagen, sich vorzugsweise in sarkastisch unterlegten Machtposen gefallen und lieber Mitarbeitern kündigen als «von oben» kommende Zielvorgaben zu hinterfragen, sowie allen Menschen, die sich mit geradezu bornierter Naivität gegen die Einsicht stellen, dass nichts unendlich gesteigert werden kann, dieses Buch als Pflichtlektüre verordnen. Diese müssten es so oft lesen, bis sie es auswendig her-sagen können. Zugegeben: Dieser Wunsch ist (zumindest wenn man die Passage humorlos herunterliest) nicht humorvoll und so gesehen auch nicht achtsam. Nebenbei bemerkt: Ob Humor ohne Achtsamkeit überhaupt möglich ist, wird von Michael Metzner nicht ausdiskutiert. Humor ohne Acht-

samkeit wäre Sarkasmus und Schadenfreude; und Achtsamkeit ohne Humor läuft, wie der Autor an mehreren Beispielen aufzeigt, auf sich selbst sehr ernstnehmende und damit unabdingbar narzisstische Selbst-Transzendenz-Ideologie hinaus. Sich in solchen Abwägungen selbst zu finden und geradezu freundschaftlich teils angeschubst, teils bestätigt zu werden, macht den Reiz und Wert dieses Buchs aus, dem eine entsprechend weite Rezeption zu wünschen ist.

Andreas Hillert, Prien am Chiemsee

Bohus, M.; Reicherzer, M.

Ratgeber Borderline-Störung – Informationen für Betroffene und Angehörige

Göttingen, Hogrefe, 2012, 125 Seiten, 14,95 EUR

ISBN 978-3-8017-1790-2

Der Hogrefe-Verlag veröffentlicht in seiner Reihe «Fortschritte der Psychotherapie» Kurzmanuale zur Behandlung vieler Störungsbilder gemäß einem bestimmten etablierten und gut evaluierten Therapiekonzept. Im Falle der Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS) ist es das Konzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT). Ergänzend zur «Fortschritte»-Reihe gibt es auch einen, meist von denselben Autoren geschrieben, Ratgeber für Betroffene und Angehörige. In dieser Reihe ist auch das hier besprochene Werk erschienen und als Ergänzung des Bandes «Borderline-Störung» [Bohus, 2002] zu verstehen.

Martin Bohus, Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und ärztlicher Direktor am Zentralinstitut für Seelische Gesundheit in Mannheim, und sein Koautor Markus Reicherzer, Chefarzt einer psychosomatischen Klinik in Bad Tölz, haben jeweils langjährige Erfahrung in der Behandlung von Borderline-Patienten sowie mit der dazugehörigen Angehörigenarbeit. Nach allgemeinen Informationen zum Störungsbild widmet sich der umfangreichste Teil des Ratgebers einer Einführung in die DBT, dem am besten evaluierten Therapieverfahren für BPS. Am Ende des Ratgebers geben die Autoren spezifische Ratschläge für Angehörige von Borderline-Patienten.

Die klare Struktur und die von den Autoren verwendete Alltagssprache erleichtern das Verständnis. Wissenschaftliche Begriffe werden umschrieben oder, wo unvermeidbar, verständlich erklärt. Zudem gelingt es den Autoren, mit einem validierenden Duktus der – bei Borderline so gängigen – Stigmatisierung vorzubeugen; dies erleichtert es den Betroffenen,

die belastenden Inhalte zu akzeptieren. Das Layout ist sehr übersichtlich und die Informationen werden an einigen Stellen durch klare Grafiken illustriert. Zahlreiche Cartoons der Illustratorin Renate Alf erleichtern auf humorvolle und gleichzeitig respektvolle Weise den Zugang zum ernststen Inhalt.

Besonders hervorzuheben ist die sehr gelungene Einführung, die den aktuellen Forschungsstand zu Symptomatik, Epidemiologie, Komorbidität und Behandlungsansätzen auf knapp 30 Seiten zusammenfasst. Notwendigerweise wird die dabei teils widersprüchliche Befundlage vereinfacht dargestellt, jedoch ohne wissenschaftliche Aktualität vermissen zu lassen. Dazu wird häufig mit gängigen Mythen aufgeräumt. So wird beispielsweise klar zwischen Suizidversuchen und selbstverletzendem Verhalten unterschieden und den Betroffenen Hoffnung gemacht, indem einer vermeintlichen Unbehandelbarkeit von BPS klar widersprochen wird.

Was die Allgemeintauglichkeit des Ratgebers betrifft, sind 2 Einschränkungen zu machen: Zum einen lässt sich die Definition des anvisierten Zielpublikums (Betroffene und Angehörige) infrage stellen. Schon im Vorwort werden ausschließlich (zukünftige) Patienten adressiert und der Großteil des folgenden Inhalts richtet sich explizit nur an diese, wobei zumindest die allgemeinen Informationen zu Störungsbild und Behandlungsmöglichkeiten natürlich auch für Angehörige hilfreich sind. Spezifische Informationen für Angehörige beschränken sich auf eine sehr knappe Zusammenstellung von Alltagsratschlägen zum Umgang mit Borderline-Betroffenen. Dies wird dem großem Bedürfnis der oft überforderten und belasteten Angehörigen von Borderline-Patienten nach Validierung, aber vor allem nach konkreten Hilfestellungen kaum gerecht. Hier bieten andere Quellen [Kreisman und Straus, 2008; Mason und Kreger, 2003] wesentlich mehr Material. Zum anderen ist der Ratgeber zwar hervorragend geeignet als DBT-Begleitbuch, jedoch nur eingeschränkt zu empfehlen, wenn das therapeutische Konzept ein anderes ist. Zwar erwähnen die Autoren im Kapitel «Therapiemethoden» auch die Mentalisierungsbasierte Therapie sowie die Schematherapie als wissenschaftlich evaluierte Verfahren; der längste Teil des Buchs widmet sich dann aber sehr ausführlich dem Sinn und der Durchführung von einzelnen Behandlungsmodulen der DBT (unter anderem Non-Suizid-Vertrag, Verhaltensanalysen, Skills-Training). Dies geschieht äußerst verständlich und sehr transparent, sodass die Akzeptanz des Störungs- und Veränderungsmodells der DBT durch die Lektüre maximiert werden dürfte. Therapeuten, die klärungsorientierter vorgehen, sollten jedoch zumindest prüfen, ob die vermittelten Informationen mit den Grundsätzen des von ihnen angewendeten Verfahrens kompatibel sind.

Insgesamt ist der Ratgeber von einer im besten Sinne dialektischen Grundhaltung geprägt. So wird das Verhalten von Borderline-Patienten einerseits sehr verständnisvoll im Kontext ihrer besonderen Bedürfnisse und Defizite erklärt, andererseits wird die Eigenverantwortung der Betroffenen unter-

strichen. Der Anhang des Ratgebers enthält eine Zusammenstellung hilfreicher Arbeitsblätter mitsamt Anleitung; Patienten werden dazu angeregt, die Interventionen auch über die Therapie hinaus immer wieder anzuwenden, um erreichte Veränderungen zu verfestigen bzw. Erlerntes zu üben. Weitere Motivation zur Selbsthilfe bietet die aktuelle Sammlung von Internet-Links und Selbsthilfeorganisationen, wobei auch die Risiken von Borderline-Internetforen kritisch reflektiert werden.

Das Buch ist ein patientengerechter Ratgeber, der sich hervorragend als Begleitbuch zur DBT eignet, jedoch für Angehörige nur eingeschränkt zu empfehlen ist.

David Altenstein; Martin Grosse Holtforth, Zürich

Literatur

Bohus, M: Borderline-Störung. Fortschritte der Psychotherapie. Göttingen, Hogrefe, 2002.

Kreisman J, Straus H: Zerrissen zwischen Extremen: Leben mit einer Borderline-Störung. München, Goldmann, 2008.

Mason PT, Kreger R: Schluss mit dem Eiertanz – für Angehörige von Menschen mit Borderline. Bonn, Psychiatrie-Verlag, 2003.

Neudeck, P.; Wittchen, H.-U. (eds)

Exposure Therapy: Rethinking the Model – Refining the Method

Berlin, Springer, 2012, 358 Seiten, 106,95 EUR
ISBN 978-1-4614-3341-5

Expositionstherapie gilt als Methode der Wahl bei der Behandlung von Angststörungen und hat in einer Vielzahl von Untersuchungen breite empirische Unterstützung gefunden. Trotz der soliden Befundlage findet Expositionstherapie jedoch in der Praxis offenbar noch zu wenig Anwendung, wofür starke emotionale Aktivierung der Patienten einer von mehreren Gründen sein mag. Starke emotionale Aktivierung und nachfolgende kognitive Verarbeitung werden jedoch als zentrale Wirkmechanismen der Expositionstherapie angesehen. Dabei hat diese Therapieform einige produktive Transformationen und Fortschritte erlebt – von den Ursprüngen der systematischen Desensibilisierung über die Verringerung von Sicherheitssignalen und die Integration akzeptanzbasierter Strategien bis hin zur Untersuchung neurobiologischer Korrelate. Dazu gehört auch die Anwendung von Expositionsprinzipien, die über die Behandlung von Angststörungen hinausgeht, wie beispielsweise bei somatoformen Störungen, Essstörungen oder Depressionen. Der Sammelband von Neudeck und Wittchen liefert in 19 Beiträgen verschiedener Autoren auf 358 Seiten einen Überblick zu Grundlagen sowie aktuellen Entwicklungen im Bereich der Expositionstherapie. Dieses Buch steht in der Tradition ähnlicher früherer Werke der Autoren und ist in 4 Teile gegliedert: 1) theoretische und formale Aspekte der Expositionstherapie, 2) Anwendungs-

bereiche der Expositionstherapie, 3) imaginative Exposition sowie 4) kognitive Interventionen und Strategien zur Angstkontrolle.

Verschiedene Grundlagen der Expositionstherapie werden aufgefächert. Die Autoren vertreten die moderne Auffassung von Expositionstherapie, dass es weniger um das Ausradieren früherer Erfahrungen als vielmehr um das Neuerlernen der Beziehungen zwischen Stimuli und (ausbleibenden) negativen Konsequenzen geht. Obwohl es reichlich vorklinische Forschung zu den neurobiologischen Grundlagen von Furchtkonditionierung und Extinktion gibt, steckt die klinische Anwendung der entsprechenden Erkenntnisse offenbar noch in den Kinderschuhen. Die Autoren vertreten klar, dass der Nutzen von Expositionstherapie deren Risiken bei Weitem aufwiegt und es werden sinnvolle Vorschläge zur Überwindung möglicher Hindernisse für die Nutzung von Expositionstherapie gemacht.

Verschiedene Anwendungsbereiche der Expositionstherapie finden Erwähnung: der Einsatz von kognitionsfördernden pharmakologischen Substanzen (Nootropika) zur Unterstützung der Expositionstherapie bei Angststörungen, expositionstherapeutische Strategien bei Kindern sowie Beziehungen von Expositionsmethoden zur Acceptance and Commitment Therapy (ACT), zum Cognitive-Behavioral Analysis System of Psychotherapy (CBASP), zur Behandlung chronischer Depressionen sowie emotionsfokussierten Behandlungsmethoden. Die Kombination von kognitiver Verhaltenstherapie mit pharmakotherapeutischen Interventionen hat bisher offenbar enttäuschende Ergebnisse geliefert. Sinnvoller als «Schrotschuss»-Methoden der Anwendung von Psychopharmaka bei Angststörungen sei die gezielte, dosierte und zeitlich sehr begrenzte Anwendung von kognitionsfördernden Substanzen im Behandlungsprozess, zu der ein sehr informativer Überblick geboten wird. Auch bei der Behandlung von verschiedenen Angststörungen bei Kindern zeigen Expositionsverfahren klare Erfolge. Es werden entsprechende Vorgehensweisen und Wirksamkeitsnachweise beschrieben sowie ein phasenweises Vorgehen bei der Therapie empfohlen. Akzeptanzbasierten Strategien wird aufgrund erster Analogstudien einiges an Potenzial zugeschrieben, eine gesteigerte Akzeptanz dieser Methoden in der Praxis zur Vorbereitung und Begleitung von Expositionsinterventionen zu befördern. Der Ansatz des CBASP zur Behandlung chronischer Depressionen erfuhr in der letzten Zeit große Verbreitung. In einem Beitrag des Buchs wird der Versuch unternommen, Interventionen des CBASP in Termini der Expositionstherapie zu beschreiben. So konnte mittels CBASP erreicht werden, dass Patienten lernen, ihre Vermeidung bestimmter interpersonaler Situationen zu überwinden, indem sie sich der Betrachtung, Analyse und Bearbeitung dieser Situationen stellen. Zentrale Komponente dabei sei das Verhalten des Therapeuten, dass in seiner positiven Qualität negativen Erwartungen der Patienten widerspreche und dabei ständig zu korrektiven Erfahrungen führe. Auch emotionsfokussierten Strategien in der Schematherapie werden Gemeinsamkeiten mit Expositi-

onsprinzipien zugeschrieben. Während auch expositionstherapeutische Interventionen mit starken Emotionen einhergingen, sei in der Schematherapie nicht Habituation das Ziel, sondern die aktive Veränderung der Qualität der Emotionen und der Bedeutung traumatischer Erinnerungen.

Verschiedene Anwendungen von Expositionsprinzipien in der imaginativen bzw. interozeptiven Exposition sowie Angstkontrollstrategien in imaginativer Exposition, der psychotherapeutischen Behandlung bei körperdysomorphen Störungen und Hypochondrie und bei der Behandlung exzessiver Sorgen werden zusammen mit empirischen relevanten Befunden beschrieben. Außerdem werden verschiedene wichtige Fragen der praktischen Anwendung von Expositionsinterventionen behandelt. Beispielsweise wird immer wieder diskutiert, ob die Anwesenheit des Therapeuten bei Expositionsübungen überhaupt nötig ist. Hier zeigen die Autoren, dass Therapeutenanwesenheit zwar einen geringen Wirkungsvorteil hat, aber zur Steigerung der Effizienz und/oder Verringerung der Therapiekosten häufig auf die Anwesenheit des Therapeuten verzichtet werden kann.

Weiterhin wird in einem Beitrag kognitiven Interventionen bei Expositionstherapien gegen Angststörungen die zentrale Funktion zugeschrieben, den Patienten verbal bei Extinktion und Diskriminationslernen zu unterstützen. Deswegen plädieren die Autoren für eine präzisere Sprachregelung, gemäß derer zukünftig eher von «verbalen Interventionen, die Verhaltensänderungen dienen» die Rede sein soll. Hinsichtlich der Frage, ob kognitive Interventionen zusätzlich zu Expositionsinterventionen bei der Therapie von Zwangsstörungen hilfreich sind, beklagen die Autoren einen Mangel an empirischen Daten, um die Frage fundiert beantworten zu können, und spekulieren, dass für manche Patienten zusätzliche kognitive Interventionen hilfreich seien, für andere nicht. Bei der Trauma-Exposition sei es eher schädlich als nützlich, die Patienten vor der Erfahrung starker Emotionen schützen zu wollen. Auch sei eine «Safe place»-Vorbereitung der Exposition eher als Vermeidungsstrategie zu sehen. Hingegen spricht zusätzliches Training im Erfahren, Ausdrücken und Akzeptieren von Emotionen zur Vorbereitung von Expositionsübungen sowie für einige Patienten auch zur Vermeidung von Dissoziationen, hilfreich zu sein. Hinsichtlich Sicherheitsverhalten bei der Expositionstherapie gegen Angststörungen kommen die Autoren zu dem differenzierten Schluss, dass zwar empirisch nicht klar sei, ob Sicherheitsverhalten Expositionsinterventionen wirklich erschwere, aber ein Ausblenden vorhandener Sicherheitsverhaltensweisen offenbar nütze; sie vermuten, dass eine «vernünftig dosierte» Verwendung von Sicherheitsverhalten wahrscheinlich eine sinnvolle Zielsetzung für Angst-Patienten in der Expositionstherapie ist.

Insgesamt bietet dieses Buch einen umfassenden und informativen Überblick zum aktuellen Stand der Konzeptbildung, der empirischen Forschung und der Praxis der Behandlung psychischer Störungen mit Methoden der Expositionstherapie.

Martin Grosse Holtforth, Zürich